Frédéric Vincent

Zéro Mental

méditation "mental off", centrage, présence



I. Mode d'emploi

Ce livre comporte de nombreuses méthodes simples, rapides et efficaces. Vous n'avez rien besoin d'intellectualiser, ni de croire en particulier. Juste des principes (connaissances) simples, logiques et vérifiables dans l'instant.

Vous les trouverez notamment au chapitre, Les Équations du Zéro Mental.

C'est aussi pour cette raison que le Zéro Mental est accessible à tous, même aux personnes les plus cartésiennes de la planète. À condition toutefois de ne pas juste « essayer » mais de « faire » vraiment avec une véritable intention. Il n'y a aucune technique de ce livre qui ne « fonctionne pas ». C'est vous qui êtes responsable d'y entrer ou non pour la faire fonctionner. On ne peut

pas « essayer » de boire un verre d'eau. On le boit ou on ne le boit pas.

Vous constaterez aussi que les techniques sont très synthétisées : elles sont évidemment assez développées pour que vous puissiez bien comprendre le principe (structure) afin de pratiquer correctement, et assez peu pour que votre mental ou votre intellect ne puisse s'en mêler. Pour faire du « mental off » mieux vaut avoir très peu ou plutôt aucune chose à penser. C'est bien souvent davantage une question de regard, de discernement. L'œil ne pense pas.

Demandez-vous d'ailleurs comment vous aborderiez ces techniques si vous aviez seulement dix ans. Un enfant ne se pose généralement pas de questions. Il s'amuse, joue, fait naturellement les choses et vous n'avez pas besoin ici de plus de capacité que lui. Placez-vous dans cet état d'esprit. Beaucoup d'enfants utilisent spontanément et facilement ces techniques dans le cadre de consultations individuelles (thérapie, pédagogie) et même guidés par leurs

parents formés au Zéro Mental, pratiquant régulièrement. L'autre bonne nouvelle, est que c'est tellement simple que vous n'aurez même pas besoin de vous le rappeler.

Un autre bénéfice de la pédagogie Zéro Mental est que le mental lui-même comprend l'intérêt pour lui de laisser apparaître un plan supérieur (plus subtil) de perception. Une approche supra-logique pour aller au-delà de la logique. Un jeu d'enfants pour adultes.

En premier lieu vous trouverez quelques précisions pour poser le cadre et quelques « évidences » (Les Équations du Zéro Mental) vérifiables facilement et instantanément. Ensuite… les techniques (expériences pratiques) !

Comprendre ces « évidences » est tout aussi important que de réaliser les « expériences ». Un peu comme la lumière permet de bien voir le chemin où l'on se trouve, savoir où l'on met les pieds et dans quelle direction aller. La connaissance amène à l'expérience tout comme l'expérience amène à la connaissance. Vous pourrez passer de l'un à l'autre dans l'ordre que vous préférerez.

La connaissance ajuste le regard que l'on porte sur quelque chose. Le regard fait à lui seul toute la différence. L'œil ne pense pas.

Ce livre est un mode d'emploi pratique. Un compagnon que vous pouvez garder avec vous, utiliser à tout moment, prêter, conseiller ou même offrir à ceux qui ont cette même recherche.

II. La théorie (connaissance)

A. Définitions

Un mot n'est qu'un concept et ne fait que désigner quelque chose (c'est une étiquette). Il est donc important de définir ce que l'on désigne derrière chaque mot ici. Si vous préférez remplacer certains mots par d'autres mots, c'est tout à fait possible, ça fonctionnera aussi vite et bien.

Nous préciserons ici les deux définitions les plus importantes, car toute la démarche est liée à ces deux aspects. **Le mental et la présence.**

Oui ! Il faut bien « un JE » pour « percevoir » les concepts mentaux et s'en libérer. Et une fois que le mental est transcendé, que se passe-t-il ? C'est ce que nous allons découvrir.

De temps en temps, pensez à relire ce livre pour vérifier que tout est définitivement intégré. Chaque expérience aiguisera votre regard et vous permettra de saisir les subtilités qui auraient pu vous échapper dans un premier temps.

Définition du Mental (ou pensée) : ensemble des pensées et des images mentales liées au souvenir passé, à l'anticipation du futur ou à l'interprétation du présent. L'activité mentale est à la fois consciente et inconsciente. Le mental conditionne la plupart[1] des états de conscience (états modifiés de conscience) que nous traversons chaque jour. Il est en perpétuel mouvement. Il filtre aussi notre perception subjective de la réalité (distorsions). C'est aussi un ensemble de concepts (idées)

1. Les autres « états modifiés de conscience » sont liés aux rythmes du corps (sommeil, énergie, fatigue, digestion, défenses immunitaires, etc.)

que l'on entretient sur soi et le monde. L'identification aux mondes et aux projections imaginaires du mental crée et densifie « l'ego » ou « petit je ».

Définition de la Présence : état d'Être toujours présent, au cœur et au-delà des états modifiés de conscience et des distorsions habituelles du mental. Le « Grand JE » ou « JE racine » est antérieur à tout concept ou toute croyance. Source et cause de toutes les perceptions.

Le JE est le même pour tous, même si les « personnalités, les corps, les pensées, les réactions, les particularités » sont bien entendu différentes pour chaque individu. Chaque goutte d'eau peut avoir sa propre forme, sa propre couleur, son propre goût. Néanmoins, c'est avant tout de l'eau. Entre chaque molécule d'eau, chaque atome, du vide (point zéro). La présence est aussi appelée « État-témoin », « 4e État » (qui demeure au-delà des états de veille, rêve et de sommeil), État non-duel, Unité, Conscience intérieure, Absolu, Soi, État d'éveil, État méditatif, Indivisible, Non-né, Éternel et bien d'autres qualificatifs que

vous trouverez dans différents courants de pensée.

La présence peut exister sans le mental mais le mental ne peut exister sans la présence. L'oubli de la présence crée l'identification au mental et nous aspire dans sa roue. Le rappel de la présence, libère du mental et l'apaise, jusqu'à s'en affranchir complètement et l'utiliser, au besoin.

B. Les Trois Phases du Zéro Mental

Puisque chaque individu chemine sur sa propre route et aspire à développer certains aspects de lui-même, en fonction de son évolution, de ses souhaits et de ses besoins, il est possible d'explorer différentes facettes de soi à travers les trois phases du Zéro Mental.

Les trois phases sont des indicateurs du possible.

Table